ఇలా చేస్తే.. ఆరోగ్యమస్తే

- మన చేతుల్లోనే మన ఆరోగ్యం
- ఇంట్లో ఉంటూనే క్యాలరీలు కరిగించుకోవచ్చు
- సైక్లింగ్, వాకింగ్, ఇంటి పని, నృత్యంతో చక్కటి ఫిట్‌నెస్


ఒకప్పుడు రవాణా సాధనం.. ఆరోగ్య కారకం.. సైకిల్


పిల్లలు రోజూ కాసేపు ఇలా ఆడితే మంచిది


సైక్లింగ్ చేస్తున్న యువతులు


ఆరోగ్య పరిరక్షణకు దోహదపడే నృత్యం

దాబాగార్డెన్స్: మనిషి జీవనశైలి మారిపోయింది. అంతా యాంత్రికమయం కావడంతో అనేక మంది శారీరక శ్రమకు దూరమయ్యారు. తిన్నది కరిగించే పనే ఉండడం లేదు. ప్రస్తుతం ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న అనేక అనారోగ్య సమస్యలకు మూలం వ్యాయామం లేకపోవడమేనని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొందరు వ్యాయామశాలకు వెళ్లే సమయం లేదని, మరికొందరు ఇంకో రోజు చేద్దాంలే అని అనుకుంటుంటారు. ఉదయం నడక రోజూ వాయిదాలతోనే సరిపోతోంది. దీంతో మారిన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి, పని విధానాలతో కేలరీలు కరగకపోగా కొత్తగా వచ్చి చేరుతున్నాయి. దైనందిన కార్యక్రమాలతో కరుగుతున్నా మిగిలిన వాటి కోసం వ్యాయామం చేయాల్సిందే. దీని కోసం పెద్ద బరువులు ఎత్తడం, గంటల తరబడి జిమ్‌లలో గడపడం, కిలోమీటర్ల లెక్కన నడవడం లాంటివి కాకుండా కేవలం చిన్న చిన్న పనులతో కూడా తగ్గించేందుకు ప్రయత్నాలు చేయవచ్చు. అవేంటో తెలుసుకుందాం.

సైక్లింగ్..
సైకిల్ తొక్కడం ఎక్కువ మందికి ఇష్టం. ఈ విషయంలో పిల్లలే కాదు పెద్దలు కూడా పోటీ పడుతుంటారు. వారంలో ఒక్కరోజైనా సైకిల్ తొక్కేందుకు ఆసక్తి చూపాలి. ఇంటికి కాస్త దూరంలో ఉండే పనులు చేసేందుకు ఎక్కువ మంది ద్విచక్ర వాహనాలను వినియోగిస్తుంటారు. దానికి ప్రత్యామ్నాయంగా సైకిల్‌పై వెళ్తే మంచిది. రోజూ అరగంట పాటు తొక్కితే 210 కేలరీలు తగ్గించుకున్నట్టే. 40 నిమిషాల పాటు కూర్చోకుండా నిలబడితే 100 కేలరీలు కరుగుతాయి.

స్కిప్పింగ్ చేస్తే..
దాదాపుగా ప్రతి ఒక్కరూ చిన్నతనంలో పోటీలు పెట్టుకుని మరీ చెమట చిందించి ఆడి ఉంటారు. ఆ రోజుల్ని మళ్లీ గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. ఇంట్లో లేదా పార్కులో రోజూ కాసేపు స్కిప్పింగ్ చేయండి. పది నుంచి పదిహేను నిమిషాలు చేస్తే 107 కేలరీలు తగ్గుతాయి.

మెట్లు ఎక్కి దిగుతూ..
నగరంలో కార్యాలయాలు సుమారుగా బహుళ అంతస్తుల్లోనే ఉన్నాయి. అపార్టుమెంట్లలో ఉండేవారి సంఖ్య పెరిగింది. ఆయా చోట్ల ఇబ్బంది పడకుండా సౌకర్యంగా ఉండేందుకు లిఫ్టులు ఉంటాయి. సాధ్యమైనంత వరకు మెట్లు ఎక్కే ప్రయత్నం చేయాలి. షాపింగ్ మాల్స్, మల్టీప్లెక్స్‌ల్లో మెట్ల మార్గాన్ని అనుసరిస్తే అక్కడ విరామంలో తీసుకున్న శీతల పానీయాలు, సమోసా, ఐస్‌క్రీం తదితర వాటి ద్వారా శరీరంలోకి చేరిన కేలరీలను కరిగించుకోవచ్చు. కనీసం ఒకటి రెండు అంతస్తులను నడకతోనే ఎక్కేయాలి. 5 నిమిషాలు మెట్లు ఎక్కి దిగితే 200 కేలరీలు మాయమవుతాయి. ఉదయం నడక చేయనివారు ఏదైనా పనిమీద బయటికి వెళ్లేటప్పుడు నడిస్తే చాలు.

మొక్కలకు నీళ్లు పోస్తూ..
ఇంటి పరిసరాల్లో మొక్కలకు నీళ్లు పోయడం, పాదులు తీయడం, శుభ్రం చేయడం, బాగా పెరిగిన ఆకులను కత్తిరించడం లాంటి పనులతో శరీరానికి కాస్త శ్రమ ఉంటుంది. ఈ సమయంలో కూర్చోవడం, లేవడం చేయడంతో కండరాలకు ఉపశమనం కలుగుతుంది. 40 నిమిషాల పాటు చేస్తే 200కు పైగా కేలరీలను శరీరం నుంచి బయటికి పంపించవచ్చు.

కాసేపు నృత్యం చేస్తే..
చాలా మందికి నృత్యం చేయడమంటే సరదా. సంగీతం వినపడగానే కాళ్లు, చేతులు అవంతట అవే కదులుతుంటాయి. ఇష్టమైన పాటలు వింటూ వాటికి అనుగుణంగా కాసేపు నృత్యం చేస్తే కొవ్వు కరిగే అవకాశం ఉంది. 20 నిమిషాల పాటు డ్యాన్స్ చేస్తే 107 కేలరీలు తగ్గుతారు.

దుమ్ము దులిపేయండి..
బయటికి వెళ్లే పని లేకపోతే ఇంట్లో ఉండి దుమ్ము దులపడమే శరీరానికి చక్కని పని. అనేక మంది బయట పనులు చేయడానికి, ఇతరులు చెప్పినవి చేసేందుకు ఆసక్తి చూపుతారు. కానీ ఇంట్లో పనికి బద్ధకిస్తుంటారు. అలా కాకుండా రోజులో కాసేపు గదుల్లో పట్టిన బూజు దులపడం, ఇల్లు తుడవడం, కిటికీలు, తలుపులు శుభ్రపరచడం వంటి పనులు అరగంట సేపు చేస్తే ప్రయోజనం ఉంటుంది. 40 నిమిషాల పటు చేస్తే 128 కేలరీలు కరిగించవచ్చు.

క్లుప్తంగా

కనకమహాలక్ష్మికి అష్టదళ పద్మారాధన


అష్టదళ పద్మారాధనలో సిరులతల్లి

దాబాగార్డెన్స్: బురుజుపేటలో వెలసిన కనక మహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవస్థానంలో మంగళవారం 108 స్వర్ణపుష్పాలతో అష్టదళ పద్మారాధన నిర్వహించారు. ఉదయం 8 నుంచి 9 గంటల వరకు నిర్వహించిన ఈ పూజలో పలువురు ఉభయదాతలు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ ఈవో కె. శోభారాణి, ఏఈవో కె.రాజేంద్రకుమార్, వేదపండితులు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేజీహెచ్ నుంచి ముగ్గురు విద్యార్థుల తరలింపు

మహారాణిపేట: పచ్చ కామెర్ల బారిన పడి కేజీహెచ్‌లో చికిత్స పొందుతున్న ముగ్గురు విద్యార్థులను మంగళవారం పార్వతీపురం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి తరలించారు. వ్యాధి తగ్గడంతో వైద్యులు ఇచ్చిన నివేదికల ప్రకారం విద్యార్థులను తరలించినట్టు కేజీహెచ్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ఐ.వాణి తెలిపారు. ఇప్పటి వరకు పలు విడతల్లో 47 మందిని ఆస్పత్రి నుంచి డిశ్చార్జి చేశామన్నారు. సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ఐ.వాణి ఆధ్వర్యంలో గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజీ, జనరల్ ఫిజీషియన్, ఇతర వైద్యులు బాధితులకు సేవలందించారు. ఇంకా ముగ్గురు విద్యార్థినులు కేజీహెచ్‌లో చికిత్స పొందుతున్నారు.

పేదలకు అన్నసమారాధన


పేదలకు నిత్యావసర వస్తువులు పంపిణీ చేస్తున్న డాక్టర్ జహీర్ అహ్మద్

దాబాగార్డెన్స్: స్వామి వివేకానంద సంస్థలో మంగళవారం పేదలకు నిత్యావసర వస్తువులు పంపిణీ చేసి, అన్నసమారాధన నిర్వహించారు. ప్రముఖ సంఘ సేవకుడు, స్వామి వివేకానంద సంస్థ గౌరవ అధ్యక్షుడు, వైఎస్సార్‌సీపీ స్టేట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్ డాక్టర్ సీఎంఏ జహీర్ అహ్మద్ జన్మదినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని జరిగిన ఈ కార్యక్రమాల్లో సంస్థ సభ్యులు, ట్యూషన్ విద్యార్థులు డాక్టర్ జహీర్ అహ్మద్‌కు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఆయన నిరంతరం వివేకానంద ఆశ్రమానికి చేస్తున్న సేవలకు గాను సంస్థ సభ్యులు ఆయనను ఘనంగా సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో సంస్థ అధ్యక్షుడు సూరాడ అప్పారావు, మహిళా సభ్యులు, ట్యూషన్ విద్యార్థులు, రౌండ్ టేబుల్ సంస్థ సభ్యుడు మక్సూద్ అహ్మద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీపీఆర్‌పై అందరికీ అవగాహన అవసరం


సీపీఆర్‌పై విద్యార్థులకు వివరిస్తున్న ప్రిన్సిపాల్ విజయబాబు

మద్దిలపాలెం: విశాఖపట్నంలోని ఇండియన్ రెడ్‌క్రాస్ సొసైటీ ద్వారా డాక్టర్ వి.ఎస్.కృష్ణ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో సీపీఆర్‌పై మంగళవారం అవగాహన కల్పించారు. ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ ఐ.విజయబాబు అధ్యక్షతన నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో రెడ్‌క్రాస్ వలంటీర్లు సీపీఆర్ అత్యవసర దశల ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవాలని సూచించారు. ఐఆర్సీఎస్ చైర్మన్ సి.బాలసతీష్ మాట్లాడుతూ రోగి ప్రాణాలు కాపాడడంలో సీపీఆర్ ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. విద్యార్థులు, ప్రజలకు సీపీఆర్‌పై అవగాహన కల్పిస్తున్న రెడ్‌క్రాస్‌ను ఆయన ప్రశంసించారు. ట్రైనర్ డాక్టర్ పి.రామారావు ప్రత్యక్షంగా సీపీఆర్ చేసి చూపించారు. వైస్ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ పి.జయ, ఐక్యూఏసీ కోఆర్డినేటర్ కె.రవిబాబు, ఎన్ఎస్ఎస్ జోనల్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ పి.ఉమామహేశ్వరరావు, జి.వి.ప్రతాప్, బి.లక్ష్మి, ఎస్.వి.రామారావు, టి.రామకృష్ణ, సీహెచ్.సాయికృష్ణ పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా అంతర్జాతీయ బాలికా దినోత్సవం

పెదగంట్యాడ: బాలికల సంరక్షణ విషయంలో తల్లిదండ్రులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపించాలని ఎంఈవో కంకటాల రమణాజీ అన్నారు. జీవీఎంసీ 75వ వార్డు నెల్లిముక్కు అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలో పెదగంట్యాడ పీహెచ్‌సీ ఆధ్వర్యంలో అంతర్జాతీయ బాలికా దినోత్సవాన్ని మంగళవారం నిర్వహించారు. అలాగే ర్యాలీ జరిగింది. కార్యక్రమంలో అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తలు, వైద్య ఆరోగ్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

చేతుల శుభ్రతతోనే ఆరోగ్య పరిరక్షణ


చేతుల పరిశుభ్రతా విధానాన్ని వివరిస్తున్న హెచ్‌ఎం హేమలత

మురళీనగర్: చేతులు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవచ్చని హెచ్‌ఎం బి.హేమలత అన్నారు. మ్యాజిక్ బస్ ఇండియా ఆధ్వర్యంలో మాధవధార జీవీఎంసీ ఉన్నత పాఠశాలలో ప్రపంచ హ్యాండ్ వాష్ డేను పురస్కరించుకుని చేతుల పరిశుభ్రతపై మంగళవారం విద్యార్థులకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ప్రతి రోజు మూత్ర విసర్జన తర్వాత, భోజనానికి ముందు, భోజనం తర్వాత సబ్బుతో చేతులు శుభ్రం చేసుకోవాలని చెప్పారు. దీని వల్ల సగం వ్యాధులు మన దరికి చేరవని తెలిపారు. చేతుల ద్వారానే మన శరీరంలోకి వ్యాధికారక క్రిములు చేరతాయని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు సబ్బులు పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో స్థానిక ఉపాధ్యాయులతో పాటు మ్యాజిక్ బస్ ప్రతినిధి డి.శాయిరాం పాల్గొన్నారు.

మహిళా కళాశాలలో విజిలెన్స్ వారోత్సవాలు


విజిలెన్స్ వారోత్సవాల పోటీలో మాట్లాడుతున్న విద్యార్థిని

దాబాగార్డెన్స్: విశాఖ ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో మంగళవారం విశాఖపట్నం పోర్టు అథారిటీ విజిలెన్స్ డిపార్టుమెంట్, కళాశాల ఉమెన్ ఎంపవర్‌మెంట్ సెల్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో విజిలెన్స్ వారోత్సవాల్లో భాగంగా విద్యార్థులకు వక్తృత్వ పోటీలు నిర్వహించినట్టు కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ ఆర్.మంజుల తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న విశాఖపట్నం పోర్టు అథారిటీ విజిలెన్స్ ఆఫీసర్ టీవీ శ్రీనివాసరావు విద్యార్థులకు విజిలెన్స్ అవేర్‌నెస్ ప్రాముఖ్యత వివరించారు. ఈ సందర్భంగా ఇష్యూస్ రిలేటింగ్ టు విజిలెన్స్ అండ్ ఫైట్ అగైనెస్ట్ కరప్షన్ అనే అంశంపై విద్యార్థులకు పోటీలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో కళాశాల ఉమెన్ ఎంపవర్‌మెంట్ సెల్ కన్వీనర్ ఎస్.అనురాధ, ఐక్యూఏసీ కో ఆర్డినేటర్ బి.అనూష, ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ విభాగాధిపతి డాక్టర్ కిరణ్మయి, అధిక సంఖ్యలో విద్యార్థినులు పాల్గొన్నారు.

పెరిగిన పింఛన్‌పై హర్షం

మర్రిపాలెం: హార్బర్ అండ్ పోర్ట్ పెన్షనర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ త్రైమాసిక సమావేశం మాధవధారలోని కార్యాలయంలో మంగళవారం జరిగింది. అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు చౌదరి అప్పారావు అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ పోర్టు, డీఎల్‌బీ పెన్షనర్లకు (క్లాస్1,2) 52 శాతం, క్లాస్ 3,4 ఉద్యోగులకు 18 శాతం డీఏ చేరిందన్నారు. ఇందులో భాగంగా కాస్ల్ 1,2 ఉద్యోగులకు 2.8 శాతం, క్లాస్ 3,4 ఉద్యోగులకు 3 శాతం పెరిగిందని, పెరిగిన డీఏ అక్టోబర్ నుంచి డిసెంబర్ వరకు వచ్చే నెలవారీ పింఛన్‌లో జమ అవుతుందని హర్షం వ్యక్తం చేశారు. జీవన్ ప్రమాణ్ ద్వారా లైఫ్ సర్టిఫికెట్లు సమర్పించాలని గుర్తు చేశారు. త్వరలో పెన్షనర్లకు రావాల్సిన బీడబ్ల్యూఎన్‌సీ ద్వారా ఏరియర్స్ కూడా అందనున్నట్టు తెలిపారు. 8వ పే కమిషన్ ఉత్తర్వులు జారీ అయిన తర్వాత పెన్షనర్లకు మరింత మేలు జరుగుతుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అసోసియేషన్ జనరల్ సెక్రటరీ ప్రకాశరావు, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ నారాయణరావు, సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

108 అంబులెన్స్‌ల ఐఎఫ్‌టీ సేవలపై సమీక్ష


గోపాలపట్నం ఆస్పత్రిలో సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ సుజాతతో మాట్లాడుతున్న 108 జిల్లా మేనేజర్ సురేష్, ఇతర సిబ్బంది

మహారాణిపేట: అత్యవసర సమయంలో రోగుల్ని, క్షతగాత్రుల్ని ఆస్పత్రులకు చేర్చే 108 వాహనాల సేవలు కొన్నిసార్లు తమకు అందట్లేదని ప్రజల ఆరోపణ. ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల నుంచి ప్రధాన ఆస్పత్రులకు రిఫరల్ కేసులు రాన్రాను అధికమవుతుండటం వల్లే ఈ జాప్యం నెలకొంటోందని 108 సిబ్బంది వాదన. హైరిస్క్ కేసుల్ని మాత్రమే ఇలా తరలించాల్సి(ఐఎఫ్‌టీ) ఉన్నప్పటికీ కొన్ని సార్లు రోగుల ఒత్తిళ్లతో చిన్న చిన్న కేసుల తరలింపునకూ 108 అంబులెన్స్‌ల్ని వినియోగిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో డీఎంహెచ్‌వో డాక్టర్ జగదీశ్వరరావు సూచనల మేరకు 108 వాహన వ్యవస్థ జిల్లా మేనేజర్ ఎం.సురేష్‌కుమార్, పైలెట్లు, ఈఎంటీలు మంగళవారం గోపాలపట్నం సీహెచ్‌సీకి వెళ్లి అక్కడి పరిస్థితిని పరిశీలించారు. ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ సుజాతతో 108 జిల్లా మేనేజర్ సురేష్‌కుమార్ పలు అంశాలపై చర్చించారు. అత్యవసర కేసుల్ని మాత్రమే ఇతర ఆస్పత్రులకు రిఫర్ చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. అనంతరం ఆయా వాహనాల పరిస్థితిని సురేష్ పరిశీలించారు. డాక్టర్ సుజాత సానుకూలంగా స్పందించారు. కార్యక్రమంలో 108 వ్యవస్థ ఆపరేషనల్ ఎగ్జిక్యూటివ్ సమీర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎయిర్‌పోర్టు పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉంచాలి


ఎయిర్ పోర్టు పర్యావరణ కమిటీ సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ హరేంధిర ప్రసాద్, పలు శాఖల అధికారులు

మహారాణిపేట: విశాఖ ఎయిర్‌పోర్టు పరిసర ప్రాంతాల్లో అపరిశుభ్ర వాతావరణం లేకుండా చూడాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేంధిరప్రసాద్ సంబంధిత శాఖల అధికారులను ఆదేశించారు. డ్రెయిన్ల ద్వారా మురుగునీరు, వర్షపు నీరు సాఫీగా పోయేలా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో మంగళవారం నిర్వహించిన ఎయిర్‌పోర్టు పర్యావరణ కమిటీ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. పోర్టు ట్రక్ పార్కింగ్ ప్రాంతంలో లారీ డ్రైవర్లు పారబోస్తున్న ఆహార పదార్థాల కారణంగా పక్షులు చేరి విమాన రాకపోకలకు ప్రమాదం కలగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. మేహాద్రిగెడ్డ, ఇతర గెడ్డ ప్రాంతాల్లో పూడిక, చెత్తను క్రమం తప్పకుండా తొలగించాలని ఆదేశించారు. ఎయిర్‌పోర్టు పరిసరాల్లో నిర్మాణ సామగ్రి, చెత్తాచెదారం డంప్ చేయకుండా ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ ఉంచాలన్నారు. సమావేశంలో ఎయిర్‌పోర్టు అథారిటీ, విశాఖపట్నం పోర్టు, ఐఎన్ఎస్ డేగా, జీవీఎంసీ, ఇరిగేషన్ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

యువతిని రక్షించిన పోలీసులు


యువతిని రక్షించి కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగిస్తున్న మహారాణిపేట పోలీసులు

దాబాగార్డెన్స్: కుటుంబ కలహాల కారణంగా ఆత్మహత్యా యత్నానికి పాల్పడిన ఓ యువతిని మహారాణిపేట పోలీసులు రక్షించారు. ఈ ఘటన మంగళవారం మహారాణిపేట పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో చోటు చేసుకుంది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాలివి.. నగరంలోని కంచరపాలెం ప్రాంతానికి చెందిన ఓ యువతి ఇంట్లో తగాదాల కారణంగా ఆత్మహత్య చేసుకునేందుకు ఆర్కే బీచ్‌కు వెళ్లింది. కుటుంబ సభ్యులు 112కు ఫిర్యాదు చేయగా, మహారాణిపేట పోలీసులు అప్రమత్తమయ్యారు. బీచ్‌రోడ్డులోని సాగర తీరం వద్ద ఆత్మహత్యాయత్నానికి ప్రయత్నిస్తున్న ఆ యువతిని పోలీసులు గుర్తించారు. ఆమెను రక్షించి కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగించారు.

ఒకటిన కళాభారతిలో పోటీలు

మద్దిలపాలెం: ఆంధ్ర రాష్ట్ర అవతరణకు పొట్టి శ్రీరాములు చేపట్టిన ఆమరణ నిరాహార దీక్షపై విశాఖ మ్యూజిక్ అండ్ డ్యాన్స్ అకాడమీ ఆధ్వర్యంలో నవంబర్ 1న మద్దిలపాలెంలోని కళాభారతి ఆడిటోరియంలో వ్యక్తృత్వ, వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహించనున్నామని వీఎండీఏ అధ్యక్ష్య, కార్యదర్శులు ఎంఎస్ఎన్ రాజు, గుమ్ములూరి రాంబాబు తెలిపారు. హైస్కూల్, కాలేజీ విద్యార్థులకు వేర్వేరుగా పోటీలు నిర్వహించి నగదు, పుస్తకాలు బహుమతులుగా అందిస్తామని తెలిపారు. వివరాల కోసం 9393100434, 98481 99955లో సంప్రదించాలని సూచించారు.

అంబుజా సిమెంట్స్‌ను అడ్డుకుంటాం

పెదగంట్యాడ: అదానీ గంగవరం పోర్టు ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేయనున్న అంబుజా సిమెంట్స్ గ్రైండింగ్ యూనిట్‌ను అడ్డుకుంటామని సీపీఐ నాయకులు స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు సీపీఐ ఆధ్వర్యంలో పెదగంట్యాడ ప్రధాన రహదారిలో మంగళవారం ఆందోళన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ సిమెంట్ ఫ్యాక్టరీని వ్యతిరేకించాలని ప్రజలకు పిలుపు నిచ్చారు. అనంతరం ఇంటింటికీ వెళ్లి కరపత్రాలు పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో సీపీఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యురాలు కె.వనజాక్షి, నాయకులు సాంబమూర్తి, పోతయ్య, పిల్లా పద్మ, శివ, ఈశ్వరరావు, కృష్ణ, భాస్కరరావు, తిరుపతిరావు పాల్గొన్నారు.

కబడ్డీ పోటీల్లో మహిళా కళాశాల విద్యార్థినుల ప్రతిభ


ద్వితీయ స్థానంలో నిలిచిన కళాశాల విద్యార్థినులను అభినందిస్తున్న ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ మంజుల

దాబాగార్డెన్స్: ఈ నెల 11, 12 తేదీల్లో ఏయూ ఇండోర్ జిమ్నాజియం హాల్లో నిర్వహించిన ఏయూ అంతర్ కళాశాలల మహిళల కబడ్డీ చాంపియన్‌షిప్ పోటీల్లో విశాఖ ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాల విద్యార్థినులు ద్వితీయ స్థానం సాధించారు. ఈ మేరకు సోమవారం కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ ఆర్.మంజుల, ఫిజికల్ డైరెక్టర్ ఆర్.కిరణ్మయి గెలుపొందిన విద్యార్థినులు సీహెచ్ ఊర్మిళ, టి.ప్రియమణి, హెచ్.ప్రవళిక, సీహెచ్ ప్రేమలత, స్పందన, లక్ష్మి, మోహనప్రియ, హాసిని, మేఘన, రోహిణి, కావ్య, స్రవంతిని అభినందించారు. కోచ్‌లు ఉమామహేశ్వర్, భగత్‌సింగ్ క్రమం తప్పకుండా శిక్షణ అందివ్వడంతో విజయం సాధించడంతో పాటు గెలుపొందిన టీమ్ నుంచి ప్రియమణి, ప్రవళిక, కావ్య, హాసిని ఈ నెల 27 నుంచి తమిళనాడులో నిర్వహించే దక్షిణ భారత అంతర్ విశ్వవిద్యాలయాల కబడ్డీ పోటీలో పాల్గొనే ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం టీమ్‌కు ఎంపిక కావడం కళాశాలకే గర్వకారణమని ప్రిన్సిపాల్ తెలిపారు.

విద్యుత్ కార్మికుల సమ్మెకు సిటు మద్దతు

దాబాగార్డెన్స్: విద్యుత్ సంస్థలో పని చేస్తున్న పర్మినెంట్, కాంట్రాక్ట్, ఔట్‌సోర్సింగ్, పీస్‌రేట్ కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కరించాలని కోరుతూ ఈ నెల 15 నుంచి చేపట్టనున్న నిరవధిక సమ్మె విజయవంతం చేయాలని సిటు విశాఖ జిల్లా కమిటీ విద్యుత్ కార్మికులకు విజ్ఞప్తి చేస్తుందని జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఆర్‌కేఎస్‌వీ కుమార్ ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా విద్యుత్ సంస్థలో పని చేస్తున్న కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కరించాలని గత ఏడాదిగా అనేక దఫాలుగా ఈపీడీసీఎల్ పరిధిలో సీఎండీకి అనేక సార్లు వినతి పత్రాలు అందజేసినట్లు తెలిపారు. చలో విద్యుత్ సౌధ కార్యక్రమాలు చేపట్టామన్నారు. కానీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, విద్యుత్ యాజమాన్యం కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కరించకుండా కార్మికులు సమ్మెకు వెళ్లేలా చేస్తున్నాయని తెలిపారు. పర్మినెంట్ ఉద్యోగులకు పీఆర్సీ వెంటనే చెల్లించాలని, కాంట్రాక్ట్ కార్మికులను రెగ్యులర్ చేయాలని, సమాన పనికి సమాన వేతనం చెల్లించాలని, పీస్‌రేట్ కార్మికులకు నెలవారీ జీతాలు ఇవ్వాలని, జేఎల్ఎం గ్రేడ్-2 కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కరించాలని, స్టోర్ హమాలీస్, మీటర్ రీడర్లకు ఉద్యోగ భద్రత కల్పించి, నెలవారీ జీతాలు చెల్లించాలని, కాంట్రాక్ట్ కార్మికులకు జీతాల్లో ఉన్న వ్యత్యాసాలు సరిచేయాలనే డిమాండ్లతో ఈ నెల 15 నుంచి విద్యుత్ కార్మికులు తలపెట్టిన సమ్మెకు సిటు పూర్తి సంఘీభావం తెలుపుతుందన్నారు. ఈ సమ్మె వల్ల ప్రజలకు జరిగే నష్టాన్ని నివారించాల్సిన బాధ్యత రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై ఉందన్నారు. తక్షణమే విద్యుత్ కాంట్రాక్ట్ కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కరించాలని సిటు డిమాండ్ చేస్తుందన్నారు.

క్రమశిక్షణతో గొప్ప నాయకులుగా రాణింపు


ప్రసగింస్తున్న రేపల్లె శ్రీరామారావు

మద్దిలపాలెం: యువతరం నాయకత్వ లక్షణాలు పెంపొందించుకోవాలని ఓఎన్‌జీసీ సీజీఎం రేపల్లె శ్రీరామారావు సూచించారు. ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం న్యాయ కళాశాల విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ఆయన మంగళవారం ప్రసంగించారు. నాయకుడిగా రాణించాలనుకునే వ్యక్తులు ముందుగా స్వీయ క్రమశిక్షణ కలిగి ఉండాలని సూచించారు. నైతిక విలువలకు ప్రాధాన్యమిచ్చే వారు గొప్ప నాయకులుగా నిలుస్తారని చెప్పారు. క్లిష్ట సమయాల్లో సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం ఎంతో ప్రధానమని సూచించారు. అబ్రహాం లింకన్, వివేకానంద జీవితాలను ఉదహరిస్తూ విద్యార్థులకు స్ఫూర్తిదాయకమైన నాయకత్వ లక్షణాలు వివరించారు. యువతరం భవిష్యత్ భారతావనిని ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దే నాయకులుగా ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు. విద్యతోపాటు బహుముఖ ప్రజ్ఞ, నైపుణ్యాలను అందిపుచ్చుకోవాలని సూచించారు. న్యాయ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఆచార్య సీతామాణిక్యం మాట్లాడుతూ మార్గనిర్దేశం చేస్తూ ఇతరులను ముందుకు నడిపించే వాడే నాయకుడిగా నిలుస్తాడని చెప్పారు. అనంతరం ముఖ్య అతిథి శ్రీరామారావును కళాశాల తరపున సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో న్యాయ కళాశాల ఆచార్యులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

వెంకటాద్రిపై ప్రత్యేక పూజలు


నిత్య కల్యాణం జరిపిస్తున్న అర్చకులు

పెందుర్తి: చాతుర్మాస్య దీక్షల్లో భాగంగా స్థానిక వెంకటాద్రిపై మంగళవారం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయ ప్రధాన అర్చకుడు మహర్షి రామానుజాచార్యులు ఆధ్వర్యంలో సుందరకాండ హవనం చేశారు. అనంతరం శ్రీనివాస నిత్య కల్యాణం శాస్త్రోక్తంగా జరిపారు. ముందుగా భక్తులు తులాభారం నిర్వహించి, మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. భక్తులకు ప్రసాద వితరణ చేపట్టారు.

బుద్ధ ధ్యాన వనం ప్రారంభం


ధ్యాన వనం శిలాఫలకం ఆవిష్కరిస్తున్న బౌద్ధభిక్షువు అనాలియో, జియ్యాని శ్రీధర్

గోపాలపట్నం: మర్రిపాలెం వుడా లేఅవుట్ రైతు బజారు సమీపంలోని గ్రీన్ బెల్టులో ఏర్పాటు చేసిన గౌతమ బుద్ధ ధ్యాన వనాన్ని మంగళవారం మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ జియ్యాని శ్రీధర్ ప్రారంభించారు. బౌద్ధ భిక్షువు బంతేజి అనాలియో ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేశారు. అంతకు ముందు ఎన్ఏడీ జంక్షన్‌లోని అంబేడ్కర్ విగ్రహం నుంచి మర్రిపాలెం వుడాలేఅవుట్ వరకు శాంతి ర్యాలీ నిర్వహించారు. జైభీమ్, ప్రపంచ శాంతికి భౌద్ధమే శరణ్యం అంటూ నినాదాలు చేశారు. భిక్షువు అనాలియో మాట్లాడుతూ డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ బౌద్ధ మతాన్ని స్వీకరించిన రోజున ధ్యాన వనం ప్రారంభించుకోవడం గర్వంగా ఉందన్నారు. అసమానతలు లేని సమాజమే లక్ష్యంగా బౌద్ధ ధర్మం విరాజిల్లిందని అన్నారు. జియ్యాని శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ గ్రీన్ బెల్టు అభివృద్ధికి సహకరించిన అధికారులు, స్థానికులకు ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ప్రజల ఆరోగ్యానికి దోహదపడే విధంగా వీటిని ఉపయోగించడం గర్వంగా ఉందన్నారు. కార్పొరేటర్ రెయ్యి వెంకటరమణ, బౌద్ధ మతస్తులు పాల్గొన్నారు.